❖ عاداتك تصنع شكل مستقبلك

اولا بشكل بسيط وواضح العاده هى السلوك المتكرر الذى تقوم به باستمرار دون ان تفكر او تبذل جهد كبير وكلما تكون العاده ممتعه , وانت تقوم بها منذ وقت طويل ,كلما كان من الصعب التخلص منها وليس بمستحيل انما سوف تحتاج الى بعض الاساليب لكى تنجح فى ذلك وسوف نلقى الضوء عليها فيما يلى. خطوات التخلص من اى عاده غير مرغوب فيها لكى تتخلص من عاده لابد ان تضع محلها عاده اخرى قد تكون جديده او من ضمن العادات الموجوده لديك بالفعل وبالتالى سوف تكون بدلا من العاده المراد التخلص منها وسوف نستعرض امثله للتوضيح :

عاده من عاداتك تأخذ محل العاده المراد تغييرها انت مثلا معتاد على شرب القهوه فى الصباح وانت تريد التخلص من تلك العاده وانت تحب مثلا عصير معين وتستمتع بتناوله , فما عليك سوى ان تضع هذا العصير مكان القهوه ولانك تستمتع بالعصير فى الاصل , فانت محتاج فقط ان تعتاد على وقته الجديد ويمكن شرب فنجان صغير من القهوه بعد ذلك حتى لا يترجم المخ انه فى حاله حرمان ويبدأ فى مقامتك ومقاومه عادتك الجديده

<u>الخطوات</u>

- ✓ حدد العاده المراد التخلص منها , وضع امام عينيك العواقب السلبيه لتلك العاده
- ✓ حدد العاده الجديده وركز على النتائج الايجابيه لها
- ✓ الزم نفسك بتنفيذ قرارك والغى كل المبررات
- ✓ تدرج فى التقدم ولا ترهق نفسك والتزم الهدوء ولا تتوتر

❖ الحياه لعبه حدد دورك فيها بدقه لكى تفوز

ان الحياه لعبه مليئه بالادوار يجب عليك ان تتحدد دورك وما الاشياه التى يجب ان تركز عليها , لانك لا تستطيع ان تقوم بكل الادوار فى اللعبه فانت بذلك لن تحقق اى شئ. ركز على مواهبك ومهاراتك وقدراتك وطور من نفسك باستملرار ولا تهدر وقتك فى ما ليس مهم وابعد نفسك عن المشتتات حتى لا يأتى احد يكون مستعد وجاهز يأخذ فرصتك التى انشغلت عنها وقد ذكرنا ذلك بالتفصيل فى كتاب القوانين السبع للنجاح لديباك شوبرا

❖ استراتيجيه تقييم المهام (التاءات الاربعه)

اى عمل من الاعمال اليوميه التى تقوم بها يجب عليك ان تصنفه من حيث عملية تنفيذ هذا العمل

- ✓ تتركه : اى انه ليس مهم ويمكن تركه
- ✓ تفوضه : اى انه يمكن ان يقوم به شخص اخر بالنيابه عنك
- ✓ تؤجله : اى تؤجل عمله لوقت لاحق.
- ✓ تنفذه : اى انت من تنفذه بالفعل

❖ هل ترى الصوره كامله ؟

ان نعمة الرؤيه الكامله للهدف افضل نعمة , و الناجحين يتعاملون بطريقه التصنيف السابق ذكرها مما يمكنهم من الحصول على رؤيه كامله للهدف ويركزون على اهدافهم فى كل الجوانب الاتيه:

- ✓ المستوى المادى
- ✓ مستوى العمل والمهنه
- ✓ وقت المتعة
- ✓ الصحه و اللياقه
- ✓ العلاقات الاجتماعيه
- ✓ الحياه الشخصيه
- ✓ الاسهامات والعطاء

❖ كيف تحقق التوازن بأدوارك فى الحياه؟

لكل منا ادوار عده نقوم بها فى شتى جوانب الحياة فانت مثلا اب وزوج ولديك عمل لك دور فيه وصديق وابن بار لاسرتك وانت ام وزوجة وربة المنزل ومسؤلة عن الاولاد ولديك دور فى العمل ودور فى اسرتك ودور مع الاصدقاء وكثير من الادوار وكلما تعددت جوانب حياتك واهتماماتك ذادت ادوارك ولكن احذر لا تجعل احد ادوارك يطغى على الادوار الاخرى . حدد اولوياتك خطط لحياتك واجعلها منظمه . تعامل بوعى مع كل الادوار التى تقوم بها لكى تحقق التوازن لان تحقيق التوازن هنا مقياس لنجاحك فى تلك الادوار ومن ثم نجاحك فى الحياه بصفه عامة

❖ يد واحده لا تصفق

تعلم سياسه نحن وليس انا , تعامل من خلال فريق عمل يساندك لتحقيق هدفك ويكون له نفس إهتماماتك, الانجاز يكون اقوى واسرع من خلال العمل الجماعى . اختر فريقك بعنايه واعطهم الثقه فهم سوف يبذلون ما بوسعهم ليثبتوا لك ان ثقتك فيهم فى مكانها الصحيح وعليك ان تهتم بعلاقاتك الجيده لانها سوف تفيدك اكثر مما تظن

❖ الثقه :

هناك عده عوامل ترفع ثقتك بنفسك

- معرفة الذات : هى اهم شئ تتعلمه , والصورة الايجابيه لذاتك تبنى الثقه لديك بصوره كبيره لانه مهما كان الناس يعطونك الاحساس بالثقه , فهذه الثقه ليس لها قيمه طالما انت لا تثق فى نفسك . تعرف على مخاوفك وتعلم كيف تتغلب عليها
- المرض : اعرف العادات الصحية وطبقها فى حياتك لتحظى بصحه جيده
- الخوف من فقد العمل : اعمل على ذاتك وإرفع من قيمتك حتى يصبح الاستغناء عنك امر غير وارد
- نقاط القوه : اكثر من نقاط القوه لديك وقوى من علاقاتك
- القلق من القادم : لا تقع فريسه للقلق , فمعظم الوظائف لم يتم وضعها بعد ضع لنفسك اهداف متميزه وتخلص من اى خوف
- الموت :تحلى بالايمان واعمل لدنياك كأنك تعيش ابدا واعمل لاخرتك كأنك تموت غدا
- الفشل :الجانب الروحى بداخلك واثق ان هناك خطه اكبر وان الله اعطاك ما يميزك به عن غيرك اكتشف عطايا الله واعرف ما يميزك به واستخدمه فى حياتك
- احط نفسك بالناجحين : انظر الى الفشل كأنه فرصه للتعلم , وانظر اليه كتجربه تقوى من خبراتك وتعزز تصرفاتك فى المستقبل
- المخاطره : لا تخاطر ولكن خطط على الورق ادرس كل الاحتمالات واستمع لنصيحه خبير وتحدثنا سابقا عن هذ الموضوع بالتفصيل فى كتاب اغنى رجل فى بابل
- الرفض : لا تأخذ الموضوع بشكل شخصى وحلل اسباب الرفض وتعلم منها